

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第19週食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
6月15日	小米飯	蔥燒豬柳 豬柳*貴美M 3.5 Kg 洋蔥(粗絲) 1.5 Kg 豆干片*榮洲L 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg	雞汁湯包 小籠湯包(25g*個)CAS 62 個	泡菜炒年糕 韓國年糕條(500g*包) 2 包 大白菜(切片) 1.5 Kg 肉片*貴美M 1 Kg 洋蔥(中丁) 0.4 Kg 韓式泡菜 0.4 Kg 非基改豆皮角 0.2 Kg 蒜仁 0.1 Kg	有機蚵白菜 有機蚵白菜(切段*欽哥) 3 Kg 蒜末 0.1 Kg	蕃茄蛋花湯 牛蕃茄(中丁) 1.5 Kg 雞蛋(kg)G 1 Kg 大骨*米迪M 0.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	水果	醣類： 106.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 34.1 g 熱量： 809.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	5.8 3.0 1.5 2.5 0.8 0.0 88.2mg
6月16日	白米飯	爆炒魷魚 肉片*貴美M 2 Kg 魷魚條(KG)Q 2 Kg 芹菜(切段) 1.2 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 彩椒(切絲) 0.2 Kg 九層塔 0.1 Kg 木耳絲 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	起司馬鈴薯蒸蛋 雞蛋(kg)G 3 Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 1 包 玉米粒(Q) 0.6 Kg 馬鈴薯(切絲) 0.6 Kg 蒜末 0.1 Kg	嫩炒箭筍 箭筍 3 Kg 紅辣椒(兩) 1 兩 肉絲*貴美M 1 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機莧菜 有機莧菜(切段*欽哥)彰化 3 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜(中丁) 1.5 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 大骨*米迪M 0.5 Kg 薑片 0.1 Kg	綜合堅果	醣類： 101 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 35.7 g 熱量： 798.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	6.2 3.1 1.6 2.5 0.0 0.0 132.8mg
6月17日	糯米飯(4.5K)	經典油飯 肉絲*貴美M 2 Kg 水煮花生(KG)N 0.5 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.1 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg 乾魷魚切絲(菊元) 0.1 Kg 蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	醬燒小雞腿 翅小腿(支*CAS)羅陸離 62 支 熟白芝麻(50g分裝) 1 包	滷蛋 滷蛋(粒) 62 個	彩繪有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	芹香蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg 小貢丸(嘉楠) 0.6 Kg 大骨*米迪M 0.5 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	水果	醣類： 74.5 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 36.6 g 熱量： 736.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	3.9 4.0 0.8 2.5 0.8 0.0 52.3mg
6月18日	五穀飯	無骨香雞排 無骨香雞排(100片*片)60g 62 片	油腐肉燥 大三角油豆腐(50g*個)榮L 62 個 粗絞肉*貴美M 1 Kg 洋蔥(中丁) 0.5 Kg	蝦香扁蒲 蒲瓜(大丁) 3 Kg 蝦皮(兩) 1 兩 肉絲*貴美M 0.6 Kg 白精靈菇 0.3 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機小松菜 有機小松菜(切段)欽哥 3 Kg 蒜末 0.1 Kg	味噌海芽湯 味噌(140g*包) 3 包 乾海芽(兩) 1 兩 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 大骨*米迪M 0.6 Kg	海苔	醣類： 101.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 35.6 g 熱量： 800.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	6.4 3.1 1.1 2.5 0.0 0.0 210.7mg
6月19日								醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	2.5

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/6/13

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

※本產品含有易引起過敏之食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製不適對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：